

Crèdits de les imatges: © Fotolia.com.

PRÒLEG

CRÈDITS ORIGINALS

Director de la publicació: Carine Girac-Marinier

Direcció editorial: Julie Pelpel-Moulian

Edició: Marie Gabiache

Direcció artística: Uli Meindl

Il·lustracions (Lluc, Orió, bossa): Zazie Bulles

EDICIÓ EN CATALÀ

Direcció editorial: Jordi Induráin

Edició: Àngels Casanovas

Traducció: Imma Estany

Correcció: Nàdia Anglada

Maquetació, preimpresió i adaptació de coberta: Marc Monner

© 2018 Larousse

© 2019 LAROUSSE EDITORIAL, S.L.

c/ Rosa Sensat, 9-11, 3a planta

08005 Barcelona

Tel.: 93 241 35 05

larousse@larousse.es - www.larousse.es

facebook.com/larousse.es - @Larousse_ESP

Reservats tots els drets. El contingut d'aquesta obra està protegit per la Llei, que estableix penes de presó i/o multes, a més de les indemnitzacions corresponents per danys i perjudicis, per a aquells que plagiessin, reproduïssin, distribuïssin o comunicuessin públicament, en tot o en part i en qualsevol tipus de suport o a través de qualsevol mitjà, una obra literària, artística o científica sense l'autorització preceptiva.

ISBN: ???????

Dipòsit legal: ??????

1E11

Una emoció, perquè es calmi, s'ha d'**acceptar, escoltar i expressar**. Si no, pot adquirir més intensitat i sempre s'acabarà manifestant a través d'uns comportaments més o menys adaptats. Els darrers descobriments en neurociència també han posat de relleu que els nens no tenen la capacitat biològica de gestionar les emocions per si sols. Efectivament, la regió prefrontal del seu cervell, la que regula les emocions, encara s'està formant. En canvi, el seu cervell emocional (compost, entre d'altres, per l'amígdala, la seu de les emocions) està del tot madur a partir del naixement. Això explica que els infants tinguin **una vida emocional tan rica!**

Per tant, els infants necessiten els adults perquè els ajudem a donar nom a allò que senten, i a calmar les emocions. **Ensenyar als nens a reconèixer, expressar i gestionar les emocions** és, sens dubte, un dels regals més valuosos que els podem fer. Aquesta intel·ligència emocional els permetrà desenvolupar relacions harmonioses i convertir-se en adolescents segurs i en adults feliços.

No és fàcil acompanyar les tempestes emocionals d'un infant: una enrabiada que no entenem, uns plors que ens semblen irracionals... Tanmateix, la mentalitat ha evolucionat. És a dir, uns anys enrere, la tendència no era expressar les emocions. Fins i tot teníem el costum de negar-les o reprimir-les, amb frases com: «Només ploren els nens petits!», «Ets dolent, quan t'enrabies!» i «La por és cosa de nenes!». Pensàvem que concedir un cert interès a les emocions encara les exacerbava. Avui, gràcies a l'avenç de la neurociència afectiva, sabem que en realitat no és així. Al contrari...

En aquesta obra, el vostre fill acompanyarà en Lluc durant el seu viatge per la galàxia de les emocions. Hi descobrirà les **6 emocions** més habituals en la seva vida d'infant: **l'enuig, la tristesa, la por, l'alegria, la vergonya i l'amor**. Aprendre a reconèixer-les i a acceptar-les. Les experimentarà mitjançant diverses activitats creatives, per aprendre a expressar-les, i també amb activitats relaxants, per calmar-les.

Us desitjo un bon viatge per la galàxia de les emocions!

Marine Duvouldy

Educadora especialitzada

Autora del blog: versuneparentalitepositive.com

En Lluc N'ESTÀ TIP!

La seva germana petita, la Carla, li ha trencat una altra joguina.

Es barallen, i el pare i la mare no estan contents.

En moments així, ell no se sap controlar:

crida i pica de peus a terra!



-Com t'ho fas, per estar sempre tranquil?

-pregunta en Lluc al seu gat Orió.

-Paps? Al final la Carla em posa nerviós, quan m'estira la cua, per exemple.

T'ajudaré a aprendre a recuperar la calma. Anem junts a la galàxia de les emocions!
Estic segur que t'anirà bé!

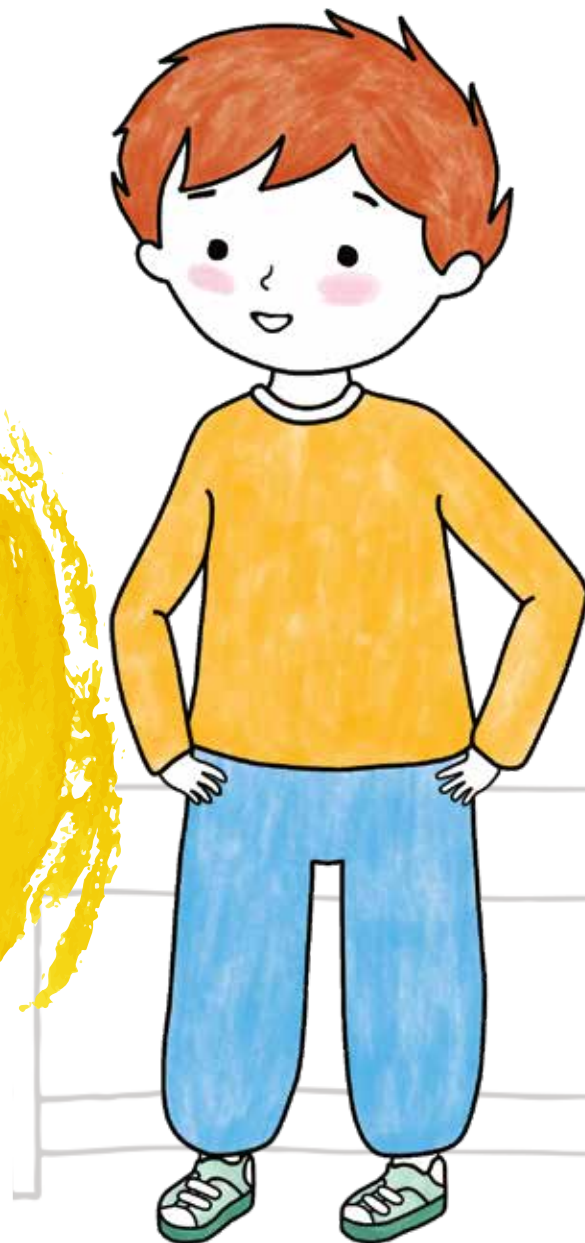
En Lluc i el seu gat comencen a preparar les coses. La bossa de viatge, però, no té res a veure amb les bosses de viatge normals.

-Prepararem la bossa de les emocions! -li diu l'Orió.
Cada vegada que sentis una emoció forta, dins la bossa trobaràs unes eines que t'ajudaran a recuperar la calma.

-D'acord..., però què hi fico, a dins?
-pregunta en Lluc.

EL QUE S'HA D'ENDUR

- UN QUADERN D'EMOCIONS
- LLAPIS DE COLORS, RETOLADORS, PEGA I UNES TISORES
- UN TROS DE FIL
- BOLETES PER FER BRAÇALET
- UN EMOTÍMETRE
- UN COIXÍ
- UNA ESTORA DE MEDITACIÓ
- UNES QUANTES RODES D'OPCIÓNS
- UNS QUANTS PAPERETS
- UNA RODA DE LES EMOCIONS
- LES TARGETES D'IDENTITAT DE LES EMOCIONS



-Crec que ja tens la bossa a punt! -diu l'Orió.

Has de saber que hi ha **3 REGLES** que **SEMPRE** has de tenir presents: les emocions són les teves aliades, són passatgeres i s'han d'expressar.

l'ha de dir allò que et **MOLESTA**, has de **DEIXAR SORTIR L'EMOCIÓ**.

Si intentes reprimir una emoció, aquesta encara **CREIXERÀ**.

Anem de viatge a descobrir les emocions!

QUINA AVENTURA!



En Lluc i l'Orió aterren en un planeta desconegut. Hi fa una **CALROR** espantosa, i el terra **TREMOLE** sota els seus peus.

En Lluc endevina a la llunyania uns habitants que **ES BARALLEN** i **CRIDEN MOLT FORT**. Alguns **LLANCEN** objectes i altres **PIQUEN DE PEUS** a terra. No fan cara d'estar gens contents!

Un habitant baixet se li atansa i li explica, **ENFADAT**, que ell no hi ha de ferres, allà. En Lluc no ho entén, el **RENYEN** malgrat que no ha fet res!

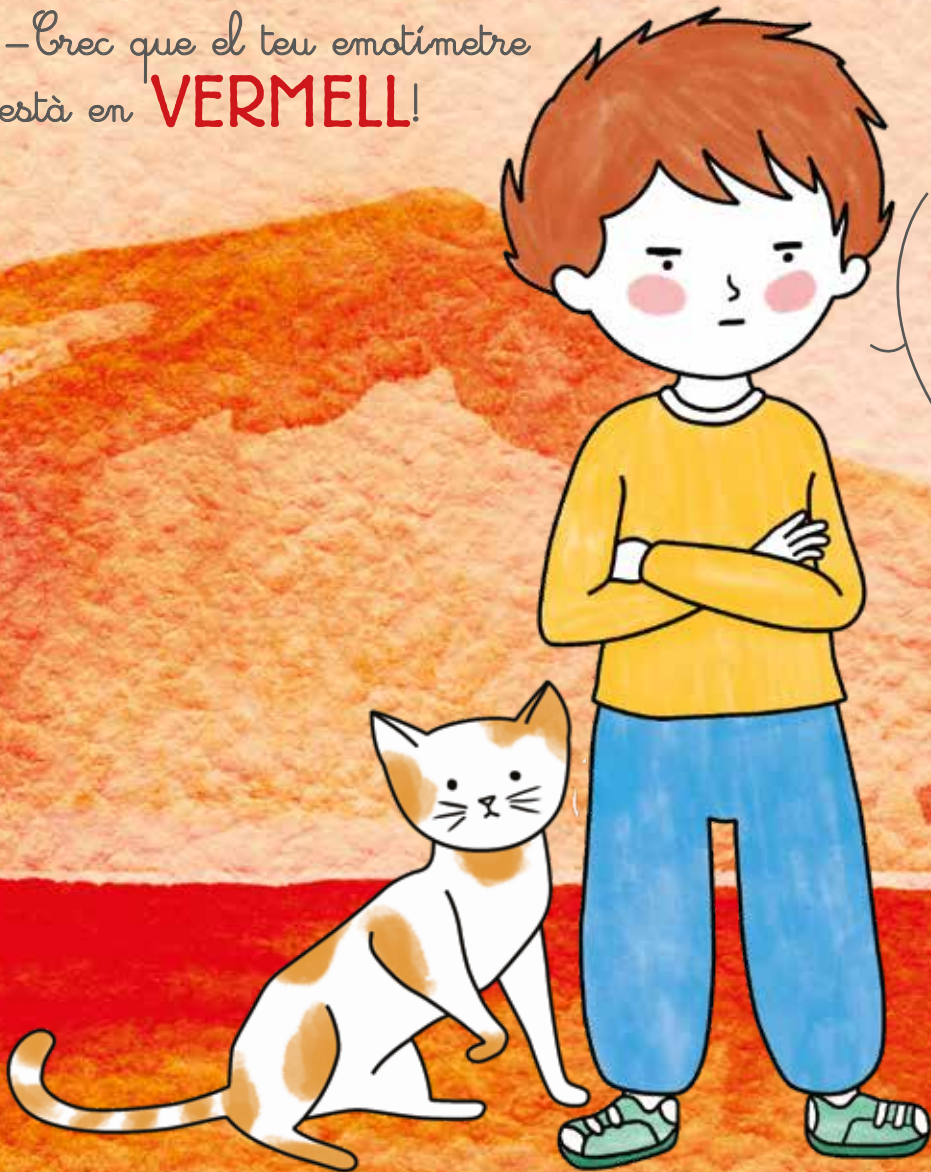
Però per què s'enfada
amb mi, si no he fet res?
Això és INJUST!



L'Orió sap perfectament que han desembarcat al planeta de l'**ENUIG**, però li agradaria que en Lluc se n'adonés tot sol...

- Jo no he començat. Ha estat ell!
 - Recorda que hem vingut perquè aprenguis a dominar les emocions.
 Quina emoció sents? -li pregunta l'Orió.
 - És fàcil! Sento **ENUIG. ESTIC MOLT ENFADAT!**
 Tinc **CALOR**, **NO** estic **CONTENT** i tinc ganes de **CRIDAR...**

- Crec que el teu emotímetre està en **VERMELL!**



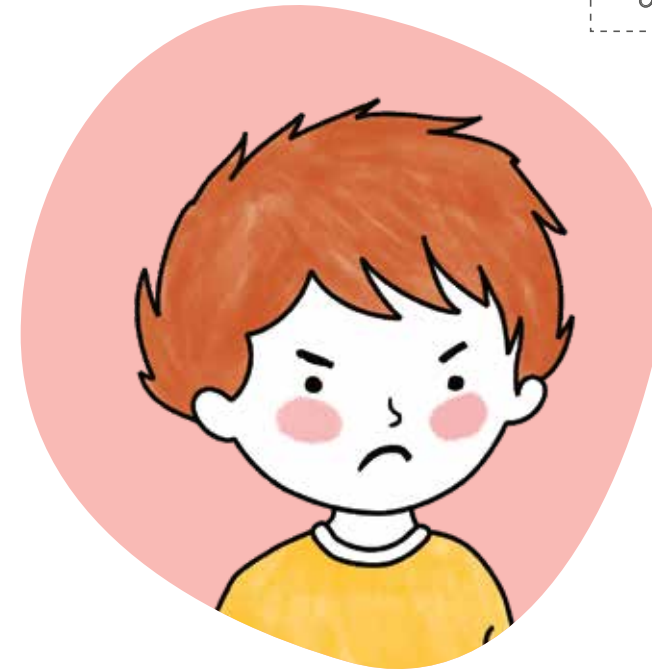
Estic a **8!**
 He d'actuar
DESEGUIDA!

ELS DESENCADENANTS:

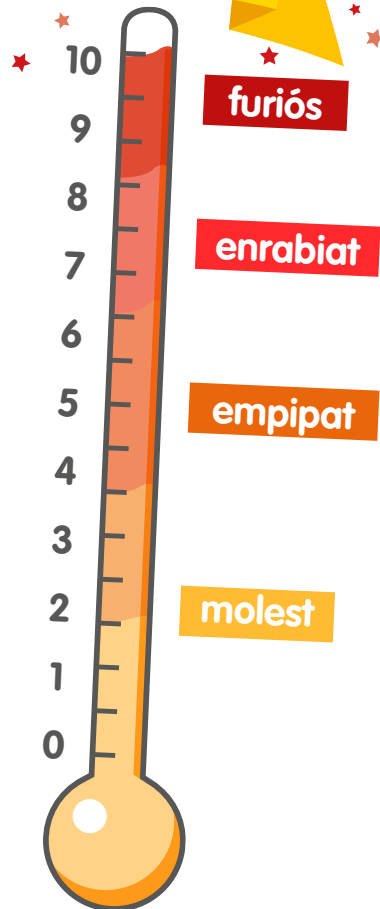
- Una frustració
- una ferida
- Una mancança
- una injustícia

QUÈ LI PASSA, AL COS?:

- dents serrades
- sensació de calor
- celles arrufades
- batecs forts



ELS GRAUS DE L'ENUIG



EL QUE SOLEM DIR O FER QUAN ESTEM ENUTJATS:

- cridem
- llancem objectes
- diem paraules lletges
- donem cops de peu a terra